छात्र, आध्यात्मिक साहित्य
और
शिवानन्द

(STUDENTS, SPIRITUAL LITERATURE
AND
SIVANANDA)

लेखक : श्री स्वामी चिदानन्द जी

प्रकाशक :

योग-वेदान्त आरण्य अकादमी
(दिव्य जीवन संघ)
पो० शिवानन्दनगर,
जिला–टिहरी-गढ़वाल (यू०पी०) हिमालय

प्रकाशकीय

स्वामी शिवानन्द जी का नाम अध्यात्म ज्ञान के सम्यक् प्रचार का पर्याय बन गया है। तीन सौ से अधिक पुस्तकों के यशस्वी लेखक के रूप में इन्होंने मानवता की जो अन्यतम सेवा की है, वह आज जगजाहिर है। अनावश्यक साम्प्रदायिक बंधनों से मुक्त उनके उपदेशों में जनमानस को छू लेने की प्रभुता है। सर्वसाधारण के प्रति जागरूक रहते हुए भी वे नवयुवक समाज के लिए विशेष जागरूक प्रतीत होते थे। १९५० में अपनी अखिल भारत यात्रा में उन्होंने अनेक शिक्षालयों और विश्वविद्यालयों में उपदेश दिए और योगासनादि के प्रदर्शन की व्यवस्था की। आजकल के व्याख्याता की भाँति स्वामी जी सिर्फ इतना कह कर संतुष्ट नहीं हो लेते कि नवयुवक भावी राष्ट्र के निर्माता हैं—वे तो दिनरात श्रम करके इन्हें उचित दिशा में मोड़ने का यत्न करते रहे हैं। नवयुवकों का दिशानिर्धारण उनकी शिक्षा ही करती है। आज देश में जबकि शिक्षा से अध्यात्म-ज्ञान को प्रक्षिप्त करके इसे शुष्क बना दिया गया है, शिवानन्द जी का साहित्य यहाँ पर दैवी वरदान का काम करता है। स्वामी जी से बढ़कर शायद

ही किसी ने नवयुवक समाज को अपने परामर्श से उठाया हो। स्वामी जी ने नवयुवक समाज से यथेष्ट श्रद्धा प्राप्त की, कारण कि उनके उपदेशों में अहंभाव या महापुरुषत्व का दंभ नहीं था—वे सेवक और हितकांक्षी के रूप में कुछ कहते थे। उन्होंने जो कुछ भी कहा, बड़ा प्रभावशाली सिद्ध हुआ और नवयुवक समाज ने इन्हें जीवन में उतारने की कोशिश की। स्वामी जी का साहित्य सुन्दर, सौम्य और प्रकाशमान् है, यह दिव्य जीवन का उद्बोधक और अखिल मानव समाज का दिशानिर्देशक है।

प्रकाशक

—:o:—

तुम आलोकपुञ्ज बनो !

प्रत्येक राष्ट्र का आध्यात्मिक और धार्मिक साहित्य अक्षय धरोहर के रूप में संग्रहणीय होता है। हर राष्ट्र को अपनी सभ्यता और संस्कृति प्रिय होती है, जो वहाँ के प्राचीन आध्यात्मिक सिद्धान्तों का प्रतीक होती है। इनसे ही राष्ट्र की बुनियाद दृढ़ होती है। इनसे ही जनवर्ग अपने लिए प्रेरणा और उपदेश प्राप्त करता है। इनसे जनमानस का अन्धकार दूर होता है, पृथ्वी प्रकाश-मती होती है। धर्म और संस्कृति पर आधारित ग्रन्थों में जो ईश्वरीय ज्योति की झाँकी मिलती है, उनसे जीवनयात्रा निर्विघ्न होती है।

आध्यात्मिक पुस्तकें तुम्हारा पथप्रदर्शन करती, तुम्हें धर्मानुमोदित मार्ग पर लगाती हैं। उनसे तुम्हारे जीवन में आनन्द, शान्ति, प्रगति और सफलता मिलती है। इन अमूल्य निधियों में तुम्हारे जीवन के लिए परमोल्लास और आनन्द छिपा होता है। इनमें तुम्हारे जीवन के एक सिरे से दूसरे सिरे तक परिवर्तन लाने की क्षमता होती है। इनसे तुम अपनी दुर्बलताओं, दुर्वृत्तियों और दुष्कृतियों का दमन करते और सत्य, चारुता, श्रद्धा आदि भाव-नाओं को अपने में आदान करते हो। इनमें दिव्य शक्ति होती है, कारण कि वे ईश्वर का वरदान होती हैं। आज के भौतिक युग में इन उपदेशों का समधिक मूल्य है। इनसे ही उचित मार्ग निर्धारण होता है।

हे अमृत पुत्रो ! हे स्वतन्त्र भारत के प्रिय नागरिको !! उठो, जागो और अध्यात्म तत्त्व की इस लावण्यमयी उषा को देखो। विश्व के शुभ्र भाल रूपी आकाश पर "दिव्य जीवन" का यह प्रतापी सूर्य किस प्रकार अपने पूर्व रूप को प्रकट कर रहा है। योग और वेदान्त के प्रशान्त पथ से अपरिसीम शान्ति और आनन्द के लक्ष्य की ओर बढ़ो। अध्यात्म तत्त्व को समझो, चित्तशुद्धि को लाओ, अपने स्वभाव को चारु बनाओ, दानशील बनो और दिव्यत्व की प्राप्ति करो। ऋषि-मुनियों की कृतियों का मनन करो और उनसे प्रेरणा लो। तुम जैसे भोजन खाना नहीं भूलते, वैसे ही इनका मनन भी न भूलो। इस अभ्यास को जीवन का प्रमुख कर्तव्य बन जाने दो। यह तुम्हारे जीवन में शान्ति, आनन्द और चित्त की समाहित अवस्था का जनक बनेगा। यह तुम्हारे जीवन में आत्म-साक्षात्कार को अवतरित करके तुम्हारे निमित्त उत्कृष्ट निधि के रूप में प्रकट होगा।

तुम सबों के लिए शान्ति और आनन्द का द्वार उन्मुक्त हो !

—:o:—

विषय-सूची

छात्र, आध्यात्मिक साहित्य
और
शिवानन्द जी

छात्र, आध्यात्मिक साहित्य और शिवानन्द जी

१. आध्यात्मिक ग्रन्थ और उनके लाभ

प्रश्न : स्वामी जी ! आध्यात्मिक साहित्य का क्या तात्पर्य है ? इस साहित्य के परिशीलन से भला छात्रों को क्या लाभ प्राप्त हो सकते हैं ?

उत्तर : आध्यात्मिक साहित्य का तात्पर्य केवल रामायण, महाभारत, श्रीमद्भगवद्गीता जैसे प्रामाणिक ग्रन्थ से ही नहीं है, वरन् सन्त-महात्माओं तथा प्रज्ञाप्राप्त महापुरुषों द्वारा रचित वे पुस्तकें भी हैं जो पाठकों को समुन्नत बनातीं, श्रेयस्कर जीवन यापन में उनकी सहायता करतीं तथा उन्हें ईश की सन्निधि प्राप्त कराती हैं। उनके स्वाध्याय से छात्रों को अत्यन्त आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त होता है। इस साहित्य के उन्नत विचार उनमें प्रेरणा भरते तथा उनके युवा मस्तिष्क पर अपना अमिट प्रभाव छोड़ते हैं जिससे उनकी संपूर्ण आचार-विचार शैली का गठन सर्वथा दिव्य तथा उच्च आदर्शों पर होता है। उनमें सम्यक् विचार

और सम्यक् कार्य करने की क्षमता का विकास होता है।

दूसरे, अध्ययन से आपका मन सदा व्यस्त रहता है; जिससे आपको आलस्य नहीं घेरता है। क्या आपने यह लोकोक्ति नहीं सुनी है: 'खाली मन शैतान का घर होता है।' यदि आप प्रमादी बन जायेंगे अथवा आप उपन्यास और प्रहसन के अश्लील साहित्य पढ़ेंगे तो आपके मन में पतनकारी विचार घर कर लेंगे और वे दिन-प्रतिदिन बढ़ते ही रहेंगे। समय पाकर बुरे विचार आपके जीवन को विपथ-गामी बना देंगे और आप विपत्ति में पड़ जायेंगे। इस हेतु से आपको सदैव समुन्नतकारी सत्साहित्य पढ़ना चाहिए।

तीसरे, अनवरत अध्ययन आपकी मानसिक शक्ति को सूक्ष्म विचारों के ग्रहण करने की क्षमता को विकसित करेगा। इससे आप में उच्चतर श्रेणी की एकाग्रता का विकास होगा। आपके भावी जीवन के प्रत्येक अध्यवसाय में यह एकाग्रता सहायक होगी।

चतुर्थ, आपको ध्यान रहे कि पुस्तकें ज्ञान की खान हैं और ज्ञान ही ऐश्वर्य है। उदाहरण स्वरूप 'प्राथमिक चिकित्सा,' 'घरेलू दवाइयां,' जैसी पुस्तकें पढ़ने से आप स्वयं तो लाभकारी ज्ञान से सम्पन्न

बनेंगे ही साथ ही विपत्ति में पड़े हुए निर्धन व्यक्तियों की सेवा भी कर सकेंगे।

इसके अतिरिक्त उच्च विचारों, उच्च भावों तथा महापुरुषों की प्रेरणादायी जीवनगाथाओं के सजीवन उपदेशों से समन्वित पुस्तकें विचारों के लिए आहार का काम करती हैं। हर प्रकार के व्यक्तियों को— वृद्ध और युवा सभी को—समान रूप से नैतिक तथा आध्यात्मिक पोषण प्रदान करती हैं। विचार और भाव ही मनुष्य के चरित्र का निर्माण करते हैं। आप सब इस महान् सत्य से अवगत हैं कि 'मनुष्य जैसा सोचता है वैसा ही बन जाता है।' इस भाँति शिष्ट जनों और भागवत पुरुषों के रचे हुये सद्ग्रन्थों के पारायण से मन विशुद्ध और उत्कृष्ट भावों से आपूरित हो जाता है। ये ग्रन्थ एक विशाल चरित्र और दिव्य स्वभाव वाले अभिजात पुरुष के रूप में अपने आपको ढालने में आपकी सहायता करते हैं।

इस भाँति ऐसे ग्रन्थों का अध्ययन यशस्वी एवं महान् जीवन की आधार-शिला बन जाता है।

—:॰:—

२. धार्मिक ग्रन्थकार

प्रश्न : आध्यात्मिक विषयों पर लिखने का अधिकार किसे है ?

उत्तर : आध्यात्मिक विषयों पर लिखने के सभी अधिकारी नहीं हैं ; क्योंकि इस बात का भय रहता है कि यदि वे कुछ गलत लिख गए तो पाठक उनके भूल भरे परामर्श को मानकर चलने से कहीं पथ-भ्रष्ट न हो जाय । आपको सदैव स्मरण रखना चाहिए कि जन-साधारण में तो छपे हुए शब्द आप्तवाणी की तरह सत्य माने जाते हैं । आत्मदर्शी सन्त ही, जिनके पृष्ठभाग में दैवी शक्ति का बल रहता है, आध्यात्मिक साहित्य सृजन करने के अधिकारी हैं । उन उन्नत साधकों को भी, जिनका कथन उनके निजी जीवन में व्यवहृत होता है, आध्यात्मिक विषय पर लेखनी चलाने का अधिकार है ।

इस प्रकार के साहित्य के अतिरिक्त शास्त्रीय ग्रन्थों के रूप में दिव्य ज्ञान का चिर भण्डार भरा पड़ा है जो कि सम्पूर्ण मानव जाति की सम्पत्ति है। उपनिषद्, गीता, इंजील, कुरान, गाथा, रामायण आदि ऐसे ही उच्च कोटि के साहित्य हैं जिनसे प्रत्येक व्यक्ति नित्य नूतन प्रेरणा, नवीन शक्ति, आलोक और पथ-प्रदर्शन प्राप्त कर सकता है।

सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज के समान आत्मसाक्षात्कार प्राप्त तथा व्यावहारिक ज्ञान से सम्पन्न सन्तजन का आध्यात्मिक साहित्य के सृजन-कार्य में विशेष अधिकार है।

—:०:—

३. दैनिक स्वाध्याय की रूपांतरकारी शक्ति

प्रश्न : आध्यात्मिक ग्रन्थ किस प्रकार व्यक्ति के जीवन को परिवर्तित कर देते हैं ?

उत्तर : आध्यात्मिक ग्रन्थ मनुष्य को सत्य ज्ञान का उपदेश देकर तथा मानव जीवन के लक्ष्य के प्रति उसके नेत्र को उन्मीलित कर उसके जीवन को परिवर्तित कर देते हैं। मेरे इस कथन का भाव क्या है, इसे मैं और विस्तृत रूप में समझाता हूँ।

आजकल लोग एम० ए० पास कर लेते हैं, फिर भी उन्हें जीवन के वास्तविक लक्ष्य का पता नहीं रहता है। वे तुच्छ नौकरी के लिए तथा जीविका का साधन बनाने के लिए ही विश्वविद्या-लय की उपाधियां प्राप्त करते हैं। अब वे विवाह

वे अपनी प्रथम विवाहिता पत्नी से सम्बन्ध-विच्छेद कर पुनः नये प्रणय-बन्धन में बँधते हैं। मूढ़ व्यक्ति व्यर्थ ही कामिनी और कञ्चन में सुख की खोज करता है। वह यह नहीं जानता कि कामिनी और कञ्चन दोनों ही नाशवान् हैं। अध्यात्म शास्त्र ऐसे व्यक्तियों को यह बतलाते हैं कि चिरन्तन सुख इन विनाशशील पदार्थों में नहीं वरन् एकमात्र भगवान् में ही प्राप्त होता है। वे इस बात की ओर संकेत करते हैं कि वास्तविक जीवन खाने-पीने और सोने में ही नहीं है। पशु भी तो यह कार्य कर लेते हैं। मानव जीवन का उद्देश्य इससे कहीं ऊँचा है। मनुष्य जीवन की यही विशेषता है कि वह भगवत्-साक्षात्कार के द्वारा पूर्णता की खोज कर सकता है और उसे प्राप्त भी कर सकता है। अध्यात्म शास्त्र जीवन का उद्देश्य बतला कर, उचित-अनुचित का ज्ञान देकर, महान् आध्यात्मिक धीर पुरुषों के ढांचे में अपने जीवन को ढालने के अनेक व्यावहारिक परामर्श देकर दुर्गुणों के निवारण और सद्गुणों के विकास में तथा भव्य व्यक्तित्व के निर्माण में आपकी सहायता करते हैं।

वे बतलाते हैं कि आपके जीवन का वास्तविक उद्देश्य क्या है और उस उद्देश्य के हेतु अपना जीवन व्यतीत करते हुए किस प्रकार आप अपने जीवन को सफल बना सकते हैं। वे आपकी दृष्टि के समक्ष उच्चादर्श के प्रेरणादायी चित्र निरन्तर बनाए रखकर आपके जीवन को सुसम्पन्न बनाते

और क्षुद्र एवं निम्न वस्तुओं के प्रलोभन-जाल में पड़ने से आपकी रक्षा करते हैं। इन आध्यात्मिक ग्रन्थों की वाणी में एक उच्चतर आधार से प्राप्त अधिकार और बल होता है जो श्रद्धालु पाठकों में आंतर बल का संचार करता है और उनमें सौम्यता तथा श्रेयस्कर जीवन यापन की तीव्र उत्कण्ठा उत्पन्न करता है। यद्यपि ये ग्रन्थ मौन हैं फिर भी इनमें जीवन के रूपांतरण की सक्रिय शक्ति है। संसार के सारे इतिहास तथा जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में इन आध्यात्मिक ग्रन्थों ने मानव जाति के महान् नेताओं के चरित्र और व्यक्तित्व के निर्माण में बहुत ही महत्वपूर्ण भाग अदा किये हैं। शिवा जी, अब्राहम लिंकन तथा गाँधी जी इसके कुछ स्थायी उदाहरण हैं। मनुष्य जीवन पर इन आध्यात्मिक ग्रन्थों का प्रभाव मानव जाति की प्रगति में एक ऐसा सुनिश्चित कारक है जिससे इनकार नहीं किया जा सकता।

—:o:—

४. विद्यार्थियों का नव-निर्मायक

प्रश्न : शिवानन्द साहित्य विद्यार्थियों के विचार-परिष्कार में कहाँ तक सहायक हो सकता है?

उत्तर : आध्यात्मिक साहित्य विद्यार्थी मात्र का ही नहीं वरन् प्रत्येक व्यक्ति का सहायक एवं

प्रेरक होता है। शरीर की भाँति मस्तिष्क को भी आहार की आवश्यकता होती है। यदि पशु को पशुशाला में ही सुन्दर चारा खिलाया जाय तो वह गन्दी वस्तु चुगने के लिए बाहर नहीं जायगा। इसी प्रकार यदि मन को उच्च विचार-रूपी खाद्य पदार्थ, जो कि आध्यात्मिक साहित्य में प्रचुरता से उपलब्ध है, प्राप्त हो जाय तो उसकी रुचि गंदे और तुच्छ साहित्य में न रहेगी।

फिर भी आप इस बात को ध्यान में रखें कि यद्यपि आध्यात्मिक साहित्य सदा ही सहायक हुआ करता है; किन्तु एक व्यक्ति उससे कितना लाभान्वित होता है, यह उस व्यक्ति की क्षमता पर निर्भर है। आपको भी उसी सीमा तक लाभ प्राप्त होगा जहाँ तक कि आपके नैतिक चरित्र का स्तर होगा, आध्यात्मिक विषय में आपकी जितनी रुचि होगी और ग्रंथ तथा उसके लेखक के प्रति आपकी जितनी श्रद्धा होगी। जो बात समस्त आध्यात्मिक साहित्य के लिए सामान्य रूप से सत्य है वह शिवानन्द साहित्य पर भी चरितार्थ होती है। इसके साथ ही शिवानन्द साहित्य में पापियों तथा नास्तिकों को भी परिवर्तित करने की अपनी विशेषता है और इसका प्रमुख कारण है लेखक की दिव्य शक्ति। स्वामी जी का अभ्याह्वान बहुत ही प्रभावशाली है। उनकी लेखन-शैली बहुत ही सरल है। वे पाठक को सीधे सम्बोधित करते हैं और इस भाँति अपने दिव्य उद्बोधक सन्देशों

द्वारा उसके हृदय को स्पर्श कर लेते हैं। वे मलिनता एवं दूषणों पर विजय प्राप्त करने तथा दिव्य बनने के व्यावहारिक उपाय एवं साधन बतलाते हैं। वे आपमें धैर्य, आशा एवं प्रेरणा का संचार करते हैं। वे छात्रों में उनके विकास-स्तर के अनुरूप बात करते हैं और उनके एक परम मित्र और हितैषी के रूप में उन्हें सत्परामर्श देते हैं। वे उन्हें प्रोत्साहित करने तथा उनमें नई आशा एवं श्रेष्ठतावाद का संचार करने के लिए सदा सीधा मार्ग अपनाते हैं। दोषारोपण तो वे कदाचित् ही करते हैं। इसलिये उनकी पुस्तकें नवयुवकों के लिए रोचक तथा उनके विचार और चरित्र के परिष्कार के लिए प्रभावशाली होती हैं।

प्रदत्त वरदान की भाँति ऐसे समय प्राप्त हुआ है जब विश्व का मूल्यांकन एक घोर संकट से गुजर रहा है। आप तो इस बात को स्वीकार करेंगे ही कि गुरुदेव का 'सेवा, प्रेम, दान, शुचिता, ध्यान तथा साक्षात्कार' का संदेश जिसका उनके विविध ग्रंथों में बहुत ही सुन्दर एवं विशद विवेचन किया गया है, विश्व के धर्मों के आध्यात्मिक मूल्य में एक बहुत ही महत्वपूर्ण योग-दान है।

स्वामी शिवानन्द जी ने दर्शन के अति गहन एवं सूक्ष्म तत्त्वों को बहुत ही सरल तथा स्पष्ट शैली में प्रस्तुत किया, धार्मिक उपदेशों के यथार्थ आध्यात्मिक भाव को इस रूप में प्रतिपादन किया है जो आधुनिक काल के लोगों के लिए उपयुक्त एवं ग्राह्य हो, अनावश्यक विषयों के विशाल समूह से आध्यात्मिकता के मौलिक सारभूत तत्त्वों को प्रकट किया और इस भाँति उन्होंने विश्व के आध्यात्मिक साहित्य को अपने एक विशेष ढंग से समृद्ध बनाया है। उन्होंने व्यावहारिक धर्म का, सक्रिय धर्म का और सभी धर्मों और शास्त्रों में निहित दिव्य जीवन की सार्वभौमिता का दिव्य संदेश दिया है।

कुछ लोग कह सकते हैं कि संसार में पहले से बहुत से धर्म और आध्यात्मिक ग्रंथ भरे पड़े हैं, फिर वर्तमान साहित्य को अधिक समृद्ध बनाने

का प्रश्न ही कहाँ आता है ? लेकिन सत्य तो यह है कि स्वामी जी का उत्कृष्ट आध्यात्मिक साहित्य साक्षात् ईश्वर का प्रसाद है जो आधुनिक युग के मानव की एक अन्यतम आवश्यकता को पूर्ण करता है। मानव जाति को गुरुदेव की रचनाओं के सदृश्य साहित्य की आज जितनी अपरिहार्य मांग है उतनी अतीत काल में कदाचित् ही कभी रही हो। प्रायः सभी धर्मों के मूल ग्रंथ प्राचीन शैली में लिखे गए हैं; इसके अतिरिक्त अनेक स्थलों में उनकी भाषा अस्पष्ट एवं रूपकमयी हो गई है, जिससे उनका अर्थ स्पष्ट नहीं होता है। अतः वे मानव जाति के अधिकांश वर्ग के लिए अधिक उपयोगी नहीं रहे हैं। इसके अतिरिक्त नैतिक एवं आध्यात्मिक विषयों के प्रतिपादन की परिपाटी भी कुछ ऐसी थी कि मुख्य विषय अनावश्यक विषयों से, और कभी-कभी असंगत व्याख्याओं से आवृत हो गया है जिससे सामान्य पाठक की बुद्धि का वहाँ तक प्रवेश नहीं हो पाता है। इस अनावश्यक सामग्री ने शास्त्रों का कलेवर इतना बढ़ा दिया है कि उनके विशाल-काय को देखकर ही पाठक भयभीत हो जाते हैं। आज का मानव इतना व्यस्त है कि वह अपने भोजन, नित्य की स्वच्छता एवं विश्राम आदि के लिए भी कठिनता से ही समय निकाल पाता है। ऐसी स्थिति में स्वामी शिवानन्द जी ने विशाल आध्यात्मिक साहित्य-सागर का मन्थन कर उनके सार तत्त्व को अपने विशिष्ट ढंग से आधुनिक

भाषा तथा सरल, स्पष्ट एवं ओजपूर्ण शब्दों में आधुनिक मानव जाति के समक्ष प्रस्तुत कर विश्व के अध्यात्म साहित्य को समृद्धवान् बनाया है। इसके अतिरिक्त उनके साहित्य में धर्म के प्रायोगिक स्वरूप एवं अध्यात्म विज्ञान पर पूर्ण प्रकाश डाला गया है। इस प्रकार उनके ग्रन्थ केवल इतना ही नहीं बतलाते कि आपका ज्ञेय क्या है अथवा आपका धार्मिक विश्वास क्या होना चाहिए, वरन् वे शक्तिशाली ढंग से यह भी बतलाते हैं कि आपका व्यक्तित्व कैसा होना चाहिए, आपका कर्तव्य कर्म क्या है और आपकी जीवनचर्या कैसी होनी चाहिए। उनके ग्रन्थ व्यावहारिक अध्यात्म और जीवन्त धर्म का संदेश देते हैं। अपनी इन विशेषताओं के कारण ही स्वामी जी का साहित्य विश्व के अध्यात्म साहित्य की बहुमूल्य निधि बन गया है।

—:o:—

६. किस पुस्तक से प्रारम्भ करें ?

प्रश्न : स्वामी जी, मुझे किस पुस्तक से अध्ययन प्रारम्भ करना चाहिये ?

उत्तर : अपने स्वाध्याय के लिये सदा उन पुस्तकों को चुनिये जो आप में सौम्य भावनाओं का विकास करें, जो आपके मन में नवीन अभ्युदयकारी विचार लायें। पुस्तकों के अध्ययन से आप भद्र बनेंगे। यह आपको सदा जीवन के

उच्चतर क्षेत्रों की ओर उन्नयन करेगा। उन पुस्तकों को पढ़िये जिनसे आपके सच्चे, उपयोगी ज्ञान-कोष की वृद्धि हो। रामायण और महाभारत का अध्ययन कीजिये। इनमें शिक्षाप्रद प्रेरणदायी कथायें भरी पड़ी हैं। यदि आपको मूल ग्रंथ के अध्ययन का समय न मिलता हो तो इनके संक्षिप्त संस्करण पढ़िये। गुरु महाराज की कुछ पुस्तकें पढ़िये। वे धर्म का सार बहुत ही सरल भाषा में बतलाती हैं। आपको तो पता ही है कि उन्होंने नवयुवक बालक और बालिकाओं के लिये विशेष रूप से कई पुस्तकें लिखी हैं। नैतिक शिक्षण Ethical Teachings, जीवन में सफलता के रहस्य Sure Ways for Success, ब्रह्मचर्य साधना Practice of Brahmacharya, विद्यार्थी जीवन में सफलता, Students' Success in Life दिव्य कथायें Divine Stories, बच्चों के लिये दिव्य जीवन Divine Life for Children, नवयुवकों की गीता Gita for the Young, बच्चों के लिये गीता का सार Gita Essence for Children इत्यादि उनकी पुस्तकें पढ़िये। मनोनिग्रह तथा सद्गुणों के विकास के विषय पर उनकी पुस्तकें पढ़िये। इससे आप अत्यधिक लाभान्वित होंगे।

७. स्वाध्याय का रहस्य

प्रश्न : स्वामी जी ! रामायण, गीता आदि ग्रंथों के नित्यप्रति बारम्बार पारायण से क्या लाभ प्राप्त हो सकता है ?

उत्तर : मैं आपको बतलाता हूँ कि आध्यात्मिक साहित्य का निरंतर स्वाध्याय क्यों आवश्यक है। एक उदाहरण द्वारा आप इसे भली भाँति समझ सकेंगे। यदि एक कील लेकर आप इस पर एक बार हथौड़े से चोट करें तो सम्पूर्ण कील एक चोट में ही नहीं धँस जायगी। इसको भली भाँति अंदर प्रवेश कराने के लिये आपको लगातार कई बार चोट करनी पड़ेगी। इसी भाँति अपने शरीर अथवा पौधे के सम्वर्द्धन के लिये केवल एक बार भोजन खाकर अथवा पौधे का सिंचन कर आप चुप नहीं बैठे रहते। आपको प्रतिदिन ही खाना पड़ता है तथा पौधे को नित्यप्रति जल भी देना पड़ता है। ऐसा करने में आप कभी चूकते नहीं हैं। यही बात आध्यात्मिक साहित्य के विषय में भी लागू होती है।

नित्य के स्वाध्याय से ही हमारे मस्तिष्क में वे विचार गहराई से प्रवेश कर जाते हैं। शनैः शनैः मन पवित्र हो जाता है। गीता आदि धार्मिक ग्रंथों का पारायण आपके मन में श्रेयस्कर स्पंदनों और विचार-तरंगों का सृजन करता है और

आपके जीवन का सुंदर नव-निर्माण होता है। अर्जुन, भीष्म तथा हनुमान के सद्‌गुणों का अनवरत चिंतन करने से आप भी शनैः शनैः उनके समान ही वीर बन जायेंगे। अपने मित्रों से मिलने पर जब आप परस्पर अभिवादन करते हैं, भले ही अभिवादन के उन शब्दों का कोई विशेष अर्थ न हो फिर भी वहाँ के वातावरण में एक उल्लास-सा छा जाता है। इसी प्रकार इन ग्रंथों का अर्थ समझे बिना भी यदि उनका स्वाध्याय किया जाय तो उस स्थान का वातावरण पवित्र हो जाता है। यों तो शास्त्रों का पाठ सदा ही अच्छा है किंतु अर्थ समझकर यदि उनका पाठ किया जाय तो यह लाभ कई गुना अधिक बढ़ जाता है।

दिव्य चैतन्य ही उसका स्वरूप है। उसके इन उच्चतर अंगों के पोषण, विकास, शक्ति-सम्पन्नता तथा पूर्ण प्रस्फुटन के लिये आंतर आध्यात्मिक जीवन की नितांत आवश्यकता है। स्वाध्याय आंतर आध्यात्मिक जीवन का एक आवश्यक एवं अपरिहार्य अंग है। स्वाध्याय से नित्य ही सौम्य, पवित्र, उन्नायक और प्रेरक विचारों का अंतर्ग्रहण होता है। ये विचार मन को प्रलोभन-जाल में फँसने तथा सच्चे उद्देश्य से डिगने में एक शक्तिशाली अभिरक्षक का काम करते हैं। वे हृदय और मन को सदा उन्नत, अतीव पवित्र और दिव्य चेतनापूर्ण बनाये रखने में अति प्रभावशाली सहायता प्रदान करते हैं। वे व्यक्ति में नैतिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का संचार करते, उसके जीवन को उत्कृष्ट बनाते और अंततः उसे सर्वांगीण पूर्ण जीवन को प्राप्त कराते हैं।

—:०:—

८. स्वाध्याय में सम्मति

प्रश्न : स्वामी जी ! आप मुझे प्रतिदिन कितने घण्टे आध्यात्मिक ग्रंथों के स्वाध्याय की सम्मति देते हैं ?

उत्तर : यह स्पष्ट है कि विद्यार्थी अपने पाठ्य क्रम की पुस्तकों के अतिरिक्त अन्य पुस्तकों के अध्ययन में अधिक समय नहीं दे सकते हैं। जबकि

एक सेवा-निवृत्त व्यक्ति स्वाध्याय के लिये सम्भवतः प्रतिदिन छः या सात घण्टे दे सकता है ; आपको भी इस काम के लिये प्रतिदिन कम से कम दो घण्टे निर्धारित कर लेना चाहिये। हाँ, अवकाश के दिनों में आपको अधिक समय मिल सकता है। इसके अतिरिक्त परीक्षा के दिनों में आपको स्वाध्याय की अधिक चिंता नहीं करनी चाहिये। उन दिनों आप अपनी दैनिक प्रार्थना तक ही अपने कार्यक्रम को सीमित रख सकते हैं। इन सब बातों में आपको सदा ही अपनी सहज बुद्धि का उपयोग करना चाहिये ; क्योंकि आप अपनी परिस्थिति को दूसरों की अपेक्षा अधिक अच्छी तरह समझ सकते हैं। फिर भी आपको इस मुख्य सिद्धांत पर तो अडिग रहना ही चाहिये कि जीवन को उन्नायक, प्रेरणाप्रद और सुसंस्कारक आध्यात्मिक साहित्य के स्वाध्याय के लिए प्रतिदिन कुछ निश्चित समय अवश्यमेव रखें। निस्संदेह, स्वाध्याय की अवधि में समयानुकूल आवश्यक परिवर्तन किया जा सकता है।

—:o:—

९. उपयुक्त समय

प्रश्न : स्वाध्याय के लिए कौन-सा समय सर्वोत्तम है ?

उत्तर : प्रातःकाल एवं व्यालू के अनंतर रात्रि का समय अध्यात्म ग्रंथों के स्वाध्याय के लिए सर्वो-

त्तम समय है। प्रातःकाल हमारा मन निर्मल और संघर्षमय विचारों से मुक्त रहता है। उस समय हम अपने मन को पाठ्य विषय पर पूर्णतया एकाग्र कर सकते हैं। इसके विपरीत यदि आप सायंकाल को पढ़ना आरम्भ करेंगे तो उस समय मानसिक धरातल पर आपके दिन भर के जीवन सम्बंधी नाना प्रकार के विचार और चितायें आ उपस्थित होंगी और आप अपने हाथ में ली हुई पुस्तक पर मन को एकाग्र करने में असफल रहेंगे। अतः आप सदैव चार बजे प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठने की आदत डालिए और कुछ प्रार्थना, आसन, प्राणायाम तथा थोड़ा-सा शास्त्र-चिंतन के साथ दिन आरम्भ कीजिए। हम प्रातःकाल जो कुछ पढ़ेंगे उसका हमारे मन पर इतना गम्भीर प्रभाव पड़ेगा कि हमारे समस्त दिन भर का कार्य उन भव्य विचारों से अनुप्रेरित होगा। इसका सुखद परिणाम यह होगा कि समस्त दिन हमारे लिये ब्रह्ममुहूर्त का रूप ले लेगा। यदि आप रात्रि-शयन से पूर्व (पाठशाला का कार्य समाप्त करने के अनंतर) थोड़ा स्वाध्याय कर लें तो सौम्य विचारों और दिव्य भावनाओं से आपूर्ण मन के साथ निद्रा ले सकेंगे।

—:o:—

१०. रात्रि के अध्ययन का परिहार

प्रश्न : स्वामी जी ! कुछ लोग कहते हैं कि रात्रि में अध्ययन नहीं करना चाहिये ऐसा क्यों ?

उत्तर : हाँ, निम्नाङ्कित कारणों से रात्रि में अध्ययन न करने का परामर्श उचित ही है।

(क) सूर्य-रश्मियों के प्रकाश की अपेक्षा कृत्रिम प्रकाश नेत्रों के लिये हितकर नहीं है।

(ख) तन्द्रा की अवस्था में मन पुस्तक पर भली-भाँति एकाग्र नहीं होता है। रात्रि का प्रारम्भिक प्रहर प्रगाढ़ निद्रा का समय है। उस समय यदि आप पढ़ने बैठेंगे तो इससे आप अपना स्वास्थ्य ही बिगाड़ लेंगे तथा चार बजे प्रातः बहुमूल्य ब्राह्ममुहूर्त्त में साधना के लिये जाग भी नहीं सकेंगे।

(ग) रात्रि के अध्ययन का विषय आपकी निद्रा के लिये स्वप्न के रूप में बाधक हो सकता है। अध्ययन करते समय मन सचेत रहता है जिससे निद्रा नहीं आती है।

(घ) रात्रि के समय मन सद्यः जीवन के सहस्रों विचारों से संतृप्त रहता है, अतः उस समय वह नये विचारों के और अधिक भार को वहन करने और उन्हें सफलतापूर्वक सञ्चित रखने में सक्षम नहीं होता है।

ये ही कारण हैं जिससे लोगों को रात्रि में अध्ययन न करने का परामर्श दिया जाता है। किन्तु जिन्हें अपरिहार्य कारणों से दिन में स्वाध्याय का समय नहीं मिल पाता उन्हें कम से कम रात्रि में थोड़ा स्वाध्याय अवश्यमेव करना चाहिये।

—:०:—

११. सर्वोत्तम स्थान

प्रश्न : आध्यात्मिक ग्रन्थों को कहाँ बैठकर पढ़ना चाहिये ?

उत्तर : सद्ग्रन्थों और शास्त्रों का अध्ययन किसी शुद्ध, पवित्र और शान्त स्थान में ही करना चाहिये। मन्दिर, पावन सरिताओं के तट आदि ऐसे शान्त स्थान हैं जहाँ भौतिक कोलाहल नहीं रहता। वृक्षों की शीतल छाया अथवा कोई अन्य निर्जन स्थान इस प्रकार के अध्ययन के लिये सर्वथा उपयुक्त हैं। मन्दिर जैसे पवित्र स्थान का वातावरण शुद्ध होता है और हमारी विचार-धारा पर लाभदायक प्रभाव डालता है। ऐसे पवित्र स्थानों में बैठने पर हमारा मन अनुचित एवं अपवित्र विचारों से मुक्त रहता है जिससे हम पुस्तक को अच्छी तरह समझ सकते हैं। अपने स्वाध्याय के लिये हम जो स्थान चुनें, वह स्थान, जैसा कि मैंने अभी बतलाया है, नीरव भी होना चाहिये। तभी हम पाठ्य पुस्तक को दत्तचित्त होकर पढ़ सकते हैं और उसके भावों को आत्मसात कर सकते हैं। निस्सन्देह यह सम्भव नहीं है कि सभी लोगों को सुन्दर स्थान की सुविधा उपलब्ध हो सके। ऐसे लोगों को चाहिये कि वे अपने मकान के ही किसी एकान्त प्रदेश को अपने स्वाध्याय के लिये चुन लें।

—:०:—

१३. उचित दृष्टिकोण

प्रश्न : आध्यात्मिक साहित्य के अध्ययन से सर्वाधिक लाभ प्राप्त करने के लिये साधक को क्या दृष्टिकोण अपनाना चाहिये ?

उत्तर : तीन वस्तुयें आवश्यक हैं : श्रद्धा, ग्राहकता और अनुराग। श्रद्धा का होना परम आवश्यक है। जो व्यक्ति आध्यात्मिक साहित्य का परिशीलन श्रद्धापूर्वक करता है वही इन ग्रन्थों में निहित उच्च भावों और आदर्शों के अनुकूल जीवन व्यतीत करने के लिये प्रयत्नशील होता है। श्रद्धा ही असम्भव को सम्भव बनाती है। श्रद्धा के बिना किसी भी आध्यात्मिक ग्रन्थ के स्वाध्याय से पूर्ण लाभ नहीं उठाया जा सकता है। किन्तु आध्यात्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय ही, जिन लोगों में आध्यात्मिक विषयों के प्रति पहले पूर्ण श्रद्धा नहीं होती उनमें भी श्रद्धा उत्पन्न कर देता है। इस भाँति यद्यपि आध्यात्मिक ग्रन्थों से पूर्ण लाभ उठाने के लिये उपर्युक्त तीनों बातें—श्रद्धा, ग्राहकता और अनुराग—अपेक्षित कही जा सकती हैं, किन्तु वे ऐसी अपरिहार्य नहीं कि उनके अभाव में अध्ययन निरर्थक हो जाय। आध्यात्मिक साहित्य के परिशीलन के सुपरिणामस्वरूप ये गुण प्रायः स्वतः ही प्रकट हो जाते हैं। अतः धार्मिक ग्रन्थों के स्वाध्याय में उपर्युक्त दृष्टिकोण वाञ्छनीय होते हुये भी जिनमें ऐसा दृष्टिकोण नहीं है उन्हें भी पवित्र और प्रेरक

आध्यात्मिक साहित्य के अध्ययन में संलग्न रहना चाहिये। शनैः शनैः उचित भाव तथा आवश्यक श्रद्धा और अनुराग विकसित हो जायेंगे। क्या आपने यह प्रसिद्ध लोकोक्ति नहीं सुनी है–'जो आक्षेप करने आये, वे प्रार्थना में लग गये।' इसी प्रकार प्रारम्भ में जो लोग आध्यात्मिक ग्रन्थों को कुतूहल अथवा आलोचना की दृष्टि से पढ़ते हैं कुछ समय पश्चात् वे श्रद्धासम्पन्न होकर नित्य स्वाध्याय में लग जाते हैं। आध्यात्मिक ग्रन्थों का प्रभाव ऐसा ही है।

अध्ययन करते समय ग्राहकता का भाव भी बनाये रखना चाहिये। समाचार पत्रों की तरह आध्यात्यिक ग्रन्थों का अध्ययन असावधानीपूर्वक नहीं करना चाहिये। आध्यात्मिक ग्रन्थ पूर्ण अवधान के साथ ही पढ़े जाने चाहिये, क्योंकि इनके अध्ययन का उद्देश्य मनमानी रूप से कालक्षेपण करना मात्र नहीं है, वरञ्च इन उपदेशों को आत्मसात करना और अपने जीवन को तदनुकूल ढालना है।

स्वाध्याय करते समय हमें पुस्तक तथा उसके प्रणेता के प्रति अनुराग तथा सम्मानभाव रखना चाहिये। अन्यथा हमारा अध्ययन शुष्क यान्त्रिक क्रिया, तोते की रट जैसा विकृत हो जायगा। इस प्रकार अध्ययन की गरिमा अनुभव कीजिये। ध्यान रहे कि इससे आप अपने को सम्पन्न बना रहे हैं। तभी आप सर्वाधिक लाभ प्राप्त कर सकेंगे।

—:०:—

१४. विविध अध्ययन और ध्यान

प्रश्न : स्वामी जी ! क्या यह सच है कि बहुत-सी पुस्तकों का अध्ययन ध्यान में बाधक होता है ?

उत्तर : हाँ, बहुत अधिक पुस्तकों का अध्ययन, और विशेष कर उन पुस्तकों का अध्ययन जिनमें भिन्न-भिन्न विषयों का निरूपण किया गया हो, ध्यान के लिये अनुकूल नहीं है। विविध प्रकार की पुस्तकों के अध्ययन से साधक का मन अनेकानेक विचारों से आकीर्ण हो जाता है और वे विचार ध्यान के समय पुनः जीवित हो उठते हैं। इससे मनोनिग्रह दुस्साध्य हो जाता है। आपको तो विदित ही है कि ध्यान के लिये एकाग्रता परमावश्यक है। बहुत-सी पुस्तकों का अध्ययन मन को विक्षिप्त बनाता है। अतः सर्वोत्तम बात तो यह होगी कि एक समय में कुछ निश्चित पुस्तकें ही पढ़ी जायं और उनमें दिये हुये उपदेशों को पूर्णतया हृदयङ्गम कर आत्मसात किया जाय।

—:o:—

१५. पूर्णकालिक ध्यान

प्रश्न : साधक को स्वाध्याय का परित्याग कब करना चाहिये ?

उत्तर : जब साधक का मन पूर्णतया अन्तर्मुखी हो गया हो, जब काम, क्रोध, मद, लोभ, भय

आदि की कुवृत्तियां उसके मन को त्रस्त न करती हों उस समय साधक को पुस्तकों का परित्याग कर देना चाहिये। फिर भी स्वाध्याय सहसा क़दापि बन्द नहीं करना चाहिये। पहले स्वाध्याय के समय को धीरे-धीरे घटाना चाहिये। उसके पश्चात् साधक को चाहिये कि वह कुछ पुस्तकें चुन ले और उनके उपदेशों को अपने में तत्परता-पूर्वक विकसित करे। अब सैद्धान्तिक ज्ञान पर अधिक बल न देकर अभ्यास पर अधिक बल देना चाहिये। साधक जब अपने निरन्तर प्रयत्नों से उच्चतम आध्यात्मिक शिक्षाओं को अपने जीवन में उतार ले, जब उसका मन प्रभु में लय हो जाय और सदा उसमें ही लीन रहे तब वह स्वाध्याय बिलकुल छोड़ सकता है। ऐसे व्यक्ति के लिये पुस्तकों का उपयोग नहीं रह जाता; क्योंकि उसने उनके उत्कृष्ट तत्त्वों को आत्मसात कर लिया है। ऐसे उच्च साधक को भगवत् साक्षात्कार प्राप्त करने तक अधिकतर ध्यान में ही संलग्न रहना चाहिये।

—:o:—

१६. शिवानन्द की सर्वोत्तम कृति

प्रश्न : स्वामी जी! गुरुदेव की पुस्तकों में से आप सर्वोत्तम किसे समझते हैं?

उत्तर : यह कहना तो बड़ा ही कठिन है। यह

खाने के लिये दिये जायं जिनमें कुछ तो मीठे हों, कुछ नमकीन हों और कुछ खोये के हों तो आप प्रत्येक प्रकार में से एक-एक चुन लेंगे। परन्तु आप संम्भवतः यह नहीं बता सकेंगे कि उनमें से कोई विशेष पदार्थ ही सर्वोत्तम है। प्रत्येक वस्तु का अपना अलग-अलग मधुर स्वाद है। स्वामी जी की पुस्तकों का भी यही स्वरूप है। इस प्रकार सामान्य रूप से प्रश्न करने की अपेक्षा यदि आप मुझसे यह पूछते कि अमुक विषय पर आपकी सम्मति में गुरुदेव की कौन-सी पुस्तक सर्वोत्तम है तो सम्भव था कि उस पर गुरुदेव द्वारा लिखी हुई अनेकों पुस्तकों में से मैं किसी एक को निर्दिष्ट कर सकता। फिर भी मैं आपको बतलाता हूँ कि गुरुदेव की दो पुस्तकों ने मुझे अधिक आकर्षित किया है। वे हैं आध्यात्मिक शिक्षा (Spiritual Lessons) तथा मन और उसका निग्रह (*Mind Its Mysteries and Control*)।

—:०:—

१७. महाविद्यालयों में आध्यात्मिक साहित्य

प्रश्न : क्या स्वामी जी की पुस्तकें महाविद्यालय की पाठ्य पुस्तक के रूप में कहीं पर निर्धारित की गई हैं ?

उत्तर : हाँ, तीन पुस्तकें : 'हिन्दू धर्म' (All About Hinduism), 'विश्व के धर्म' (World Religions) तथा 'वेदान्त सार'

(Essence of Vedanta) कैलीफोर्निया के विद्यार्थियों की पाठ्य पुस्तकें हैं। दक्षिण भारत के महाविद्यालय में 'जीवन में सफलता के रहस्य' (Sure Ways for Success in Life and God Realisaticn) पाठ्य पुस्तक के रूप में स्वीकृत की गई है। मुझे यह देखकर प्रसन्नता होगी कि गुरुदेव की पुस्तकें और अधिक पाठा-शालाओं के पाठ्यक्रमों में निर्धारित की जायें; क्योंकि उनकी कृतियाँ उद्बोधक और मानव को देव बनाने वाली हैं। यह सच है कि आजकल विद्यार्थी ईश्वर-विषयक लेखों की अपेक्षा कहानियाँ अधिक पसन्द करते हैं। इस पर स्वामी जी ने 'आध्यात्मिक कहानियां' (Spiritual Stories), 'दार्शनिक कहानियां' (Philosophical Stories) तथा 'दिव्य कथायें' (Divine Stories) आदि पुस्तकें लिखी हैं। इन्हें बालक और बालिकायें बहुत ही पसन्द करते हैं। हमारी शिक्षा-संस्थाओं के पाठ्यक्रमों में ये पुस्तकें रखने योग्य हैं।

—o::—

१८. आधुनिक विद्यार्थियों के लिए पुस्तकें

प्रश्न : आधुनिक कालेजों के विद्यार्थियों के लिये आप गुरु महाराज की कौन-सी पुस्तकों का अभिस्ताव करते हैं।

उत्तर : मैं तो यही कहूँगा कि कालेज के विद्यार्थियों को स्वामी जी की पुस्तकें अधिक से

अधिक पढ़नी चाहिये। शिवानन्द साहित्य उन्हें भय, क्रोधादि दुर्गुणों पर विजय प्राप्त करने, दृढ़, मनोबल को विकसित करने तथा जीवन के यथार्थ उद्देश्य को समझने में सहायक होगा। वैसे तो गुरुदेव ने लगभग ३०० पुस्तकें लिखी हैं। जिनमें से विद्यार्थियों को कम-से-कम निम्नाङ्कित पुस्तकें पढ़ने का प्रयास करना चाहिये। इनमें बालक और बालिकाओं के लिये स्वामी जी के उपदेशों का सार है।

१. जीवन में सफलता के रहस्य और भगवत् साक्षात्कार
२. विद्यार्थी जीवन में सफलता
३. ब्रह्मचर्य साधना
४. नैतिक शिक्षा
५. मन और उसका निग्रह
६. आध्यात्मिक पुनरुत्थान
७. प्रेरक सन्देश
८. सद्गुणों के अर्जन और दुर्गुणों के निवारण के उपाय
९. क्रोध पर विजय
१०. भय पर विजय
११. प्राथमिक चिकित्सा
१२. आध्यात्मिक शिक्षावली
१३. शिवानन्द उपदेशामृतम्
१४. विद्यार्थियों के लिये भगवद्गीता
१५. भगवद्गीता की नैतिक शिक्षा

१६. विश्व-शान्ति
१७. विश्व के धर्म
१८. आचरणीय उपदेश

इनमें से कुछ पुस्तकें तो प्रत्येक विद्यार्थी की अपनी होनी चाहिए। शेष पुस्तकें सामूहिक अध्ययन के लिए रक्खी जा सकती हैं। विद्यार्थियों को अध्ययन-कक्ष स्थापित करने चाहिए। ऐसे अध्ययन-कक्षों को चाहिये कि वे किसी पुस्तकालय से एक पुस्तक निकाल लायें और अपनी पाठमाला की दैनिक बैठकों में क्रमिक रूप से उसे पढ़ें और इस भाँति उस पुस्तक को समाप्त कर डालें। तत्पश्चात् दूसरी पुस्तक प्रारम्भ की जा सकती है। इस भाँति अपने कालेज-जीवन के एक या दो वर्ष में वे अपनी विश्वविद्यालय की शिक्षा के साथ-साथ इस प्रकार के आध्यात्मिक अध्ययन से अपने को प्रचुर ज्ञान-सम्पन्न बना सकते हैं।

—:०:—

१९. उपदेश-सम्बन्धी एक आवश्यक प्रश्न

प्रश्न : विद्यार्थियों के लिये गुरुदेव के उपदेशों का सार क्या है ?

उत्तर : यद्यपि मैं विद्यार्थियों तथा युवकों के लिये गुरुदेव के उपदेशों का सम्भवतया सारणीकरण नहीं कर सकूँगा, किंतु मैं आपको उनकी मुख्य-मुख्य शिक्षाओं को बतलाने का अवश्यमेव प्रयत्न करूँगा।

(क) विद्यार्थियों का सर्वप्रथम कर्त्तव्य अपना अध्ययन होना चाहिये।

(ख) उन्हें अपने माता-पिता, शिक्षक तथा अपने से बड़ों का सम्मान करना चाहिये।

(ग) उन्हें कुसंगति से बहुत दूर रहना चहिये; क्योंकि मनुष्य अपने मित्रों के अनुरूप ही बन जाता है। कुसंगति में रहने की अपेक्षा एकान्त सेवन श्रेयस्कर है।

(घ) विद्यार्थियों को आत्म-संयम का अभ्यास करना चाहिये, आत्म-अनुशासन रखना चाहिये और आत्म-विश्वास प्रकट करना चाहिये। ये सद्‌गुण न केवल उनके कालेज-जीवन में ही लाभदायक होंगे, वरन् उसके पश्चात् भी जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उन्हें फलप्रद होंगे।

(ङ) विद्यार्थियों को चाहिये कि वे सरल जीवन व्यतीत करें और अपनी उत्कृष्ट राष्ट्रीय एवं सांस्कृतिक परम्पराओं का यथावत् पालन करें। दूसरों की नकल करना छोड़ दें। यह कितने खेद की बात है कि हमारे छात्रगण अपने पूर्वजों से प्राप्त अपनी भव्य संस्कृति की उपेक्षा कर पाश्चात्य फैशन और जीवनचर्या को अपना रहे हैं।

(च) विद्यार्थियों को चाहिये कि वे निर्धन, बीमार और अशिक्षित लोगों की सेवा करें। इससे उनमें निष्कामता, दया, सहनशक्ति आदि सद्‌गुणों

का विकास होगा और प्रौढ़ होने पर वे अपने देश के सुयोग्य नागरिक बन सकेंगे।

(छ) विद्यार्थियों को नियमित तथा समय-निष्ठ होना चाहिये। युवावस्था अत्यन्त मूल्यवान् है, इसे यों ही नष्ट नहीं करना चाहिये।

(ज) विद्यार्थियों को अपने स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। इसके लिये उन्हें चाहिये कि वे सात्त्विक आहार का सेवन करें, आसन और व्यायाम करें तथा खेल में सम्मिलित हों। युवा छात्र और छात्राओं के लिये खेल का मैदान उतना ही आवश्यक है जितना कि अध्ययन-कक्ष। 'काम के समय काम करो, खेल के समय खेलो; क्योंकि आनन्द और सुख का यही मार्ग है।' विद्यार्थियों को नैतिक शुद्धता और ब्रह्मचर्य में संस्थित होना चाहिये।

(झ) छात्रों को सदा भगवान् का स्मरण करना चाहिये। उन्हें नित्य प्रार्थना करनी चाहिये। प्रत्येक कार्य को आरम्भ और समाप्त करते समय भगवान् को स्मरण करना चाहिये।

इससे ऐसा भाव न बना लीजिये कि स्वामी जी विद्यार्थियों के प्रति बहुत ही कठोर हैं। मैंने यहाँ जो कुछ कहा है, वह प्रायः अन्य लोगों पर भी लागू होता है। स्वामी जी यदि कभी भी पक्ष लेते हैं तो नवयुवकों का ही। उनके प्रति अत्यधिक प्रेम के कारण तथा उनके कल्याण के विचार से

ही वे उन्हें ये सम्मति देते हैं। अतः उनकी शिक्षाओं का अक्षरशः पालन करना आपके लिये सर्वथा उचित ही है।

स्वामी जी द्वारा रचित 'अठारह सद्‌गुणों का गीत' कण्ठस्थ कर लीजिये। युवकों के लिये उनके उपदेशों का सार अल्प शब्दों में ही उपलब्ध हो जायगा।

—:o:—

२०. शिवानन्द और विश्व-शान्ति

प्रश्न : क्या गुरुदेव ने अपने ग्रन्थों में विश्व-शान्ति पर भी कुछ प्रकाश डाला है? स्वामी जी! शिवानन्द साहित्य ने विश्व-शान्ति के संस्थापन-कार्य में कहाँ तक योग-दान दिया है?

उत्तर : हाँ, गुरुदेव ने विश्व-शान्ति और राष्ट्रों की मैत्री का केवल अपने ग्रन्थों में वर्णन ही नहीं किया है, वरन् इस विषय पर एक बृहदाकार पुस्तक ही लिख डाली है। पुस्तक का नाम ही 'विश्व-शान्ति' है। स्वामी जी ऐसी अनेकों संस्थाओं के निरंतर सम्पर्क में रहे हैं जिनका कार्य ही विश्व-शांति स्थापन में सहयोग देना है। स्वामी जी इन संस्थाओं को अपना असाम्प्रदायिक साहित्य निर्मूल्य भेजते रहते हैं और साथ ही विशेष अव-सरों पर अपना प्रेरणादायी संदेश भी भेजते हैं। इस भाँति उनका शांति-संदेश विश्व भर में प्रसा-रित होता है।

आध्यात्मिकता और दिव्य जीवन पर आधारित स्वामी जी का शांति, प्रेम तथा एकता का संदेश यूरोप, जापान तथा उन देशों में विशेष सराहना प्राप्त कर चुका है जिन्हें गत विश्व-युद्ध में भारी क्षति उठानी पड़ी थी। अपने साहित्य द्वारा लोगों को प्रभावित करने के अतिरिक्त वे कभी-कभी उन्हें एक सामान्य मञ्च पर एकत्रित करते हैं जिससे कि उनके पारस्परिक बातचीत से इसकी तथा इसी प्रकार की अन्य समस्याओं का समाधान खोजा जा सके। श्री स्वामी शिवानन्द जी के सभी उपदेश अहिंसा, भ्रातृत्व भावना, विश्व-प्रेम, निष्काम सेवा, करुणा, भलाई और क्षमा के आदर्श पर निरन्तर बल देते हैं। वे ओजपूर्ण शब्दों में धार्मिक जीवन, समता और अखिल मानव जाति में सहयोग के आदर्श का समर्थन करते हैं। इसी भाँति उनके उपदेश शान्ति और सद्भावना का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

—:o:—

२१. भव्य घटना का स्पष्टीकरण

प्रश्न : स्वामी जी ! क्या आप हमें यह बतला सकते हैं कि 'शिवानन्द साहित्योत्सव' से आपका क्या तात्पर्य है ? विश्व-इतिहास में तो यह एक अश्रुत घटना है।

उत्तर : हाँ, यह कह सकना कठिन है कि 'साहित्योत्सव' का विचार सर्वथा नवीन अथवा

मौलिक है। मेरी समझ में इंग्लिस्तान में लोग स्ट्रैटफोर्ड-आन-ऐवान में प्रतिवर्ष उत्सव मनाकर शेक्सपियर को अपनी श्रद्धाञ्जलि अर्पित करते हैं। कुछ भी हो, 'शिवानन्द साहित्योत्सव' हमारे पूज्य स्वामी जी के जीवन के प्रमुख कार्य के मनाने का एक सुअवसर है और आज विश्व जिस आध्यात्मिक अज्ञानान्धकार से गुजर रहा है उसको देखते हुए इसका एक विशेष महत्वपूर्ण उद्देश्य है। आपको तो विदित ही है कि 'शिवानन्द साहित्य' ने विश्व में एक नवीन जागृति ला दी है। अतः 'शिवानन्द साहित्योत्सव' गुरुदेव के उपदेशों को स्मरण करने तथा उन्हें दूर देशों तक प्रसारित करने का एक उपयुक्त अवसर है। यह गुरुदेव के पावन साहित्य के प्रति, जिसका प्रत्येक शब्द स्वामी जी की शक्ति से स्पन्दित हो रहा है, अपनी विनम्र श्रद्धाञ्जलि अर्पित करने का भी अवसर है। उत्सव के दिनों में हम दूसरे कार्यक्रमों के साथ स्वामी जी के साहित्य की— देश-विदेशों में अब तक प्रकाशित उनकी पुस्तकों और पत्रिकाओं की—प्रदर्शनी की आयोजना करेंगे और सरस्वती पूजा के अवसर पर जैसे हम सामान्य रूप से ग्रन्थों की पूजा करते हैं, उसी भाँति स्वामी जी की पुस्तकों की पूजा करेंगे।

स्वामी जी का सत्साहित्य आधुनिक युग के लोगों के विचार और आदर्श के गठन में विशेष सक्रिय रहा है और अब भी है। इसमें ही इसकी गरिमा और महिमा है।

★

२२. शिवानन्द साहित्योत्सव

प्रश्न : अपने यहाँ पटियाला में मैं इस उत्सव को किस प्रकार भव्य रूप से मना सकता हूँ ? कृपया विस्तृत रूप से मुझे परामर्श दीजिये।

उत्तर : हाँ, यह बहुत ही सुन्दर विचार है। आप इस उत्सव को गुरु पूर्णिमा के दिन मना सकते हैं जिससे कि यहाँ के उत्सव से उसका मेल सध सके। मैं निम्नांकित कार्यक्रम का सुझाव रखता हूँ।

प्रातःकाल चार बजे उठ जाइये। गुरुदेव के चित्र का पूजन कीजिये और कुछ जप कीजिये। तदनन्तर अपने कुछ मित्रों को एकत्रित कर भजन गाते हुए प्रभातफेरी निकालिये। दस बजे के लग-भग पड़ोस के लोगों की एक सभा कीजिये और उसमें गुरुदेव के परिपत्रक एवं पुस्तिकायें बाँटिए। भजन गाइए। लोगों को इस उत्सव के महत्व के विषय में समझाइए। दूसरों से भी भाषण दिलवाइए।

अब पूजा कीजिये। स्वामी जी के ग्रन्थों को सुन्दर ढंग से सजा कर रखिये। रामायण और भगवद्गीता आदि पुस्तकों को भी रखिये और पूजा कीजिये। ग्रन्थों के मध्य में स्वामी जी का एक बड़ा चित्र रखिये। पूजा की समाप्ति पर प्रसाद वितरण कीजिये।

दिन में गरीबों को भोजन और दान दीजिये।

सायंकाल को कुछ चुने हुये लोगों को आमन्त्रित कीजिये। ग्रन्थों की प्रदर्शनी देखने तथा गुरुदेव के ज्ञान यज्ञ के भव्य कार्य के विषय में भाषण सुनने के लिये भद्र लोगों को आमन्त्रित कीजिये। उन्हें पहले से ही निमन्त्रण-पत्र भेजिये। इस समय भी स्वामी जी का साहित्य उनको भेंट कीजिये और वक्ताओं से भाषण करवाइये। सायंकाल का कार्य-क्रम आरम्भ करने से पूर्व श्री स्वामी जी का इस अवसर पर भेजा हुआ सन्देश और कार्यक्रम-तालिका वितरण कीजिये। इस भाँति आप इस उत्सव को सुन्दर ढंग से मना सकते हैं।

मैं आपकी सफलता की हार्दिक कामना करता हूँ।

—:o:—

२३. ज्ञान यज्ञ का महत्व

प्रश्न : सब प्रकार के यज्ञों में ज्ञान यज्ञ ही सर्वश्रेष्ठ क्यों माना जाता है ?

उत्तर : जब आप दूकान में जाते हैं तो फ्रांस अथवा जापान की वस्तु उपलब्ध होने पर भी आप जर्मनी की ही वस्तु क्यों पसन्द करते हैं ? यह इसलिये कि आप जानते हैं कि जर्मनी की वस्तु आपको अधिक समय तक काम देगी। इसके विप-

रीत दूसरे देशों की वस्तुयें किसी भी समय बिगड़ सकती हैं। दूसरे शब्दों में जर्मनी की वस्तुयें फ्रांस और जापान की वस्तुओं की अपेक्षा अधिक टिकाऊ होती हैं। यह स्वाभाविक है कि आप अस्थाई वस्तु की अपेक्षा चिरस्थाई वस्तु को अधिक पसन्द करते हैं।

इसी भाँति विविध प्रकार के यज्ञ, विविध प्रकार के दान होते हैं। हम विभिन्न उपायों से जनता की सेवा करते हैं। हम निर्धनों को पैसे देते हैं, उन्हें भोजन खिलाते हैं, उन्हें पहनने के लिये वस्त्र प्रदान करते हैं। हम उन्हें औषधि देते तथा उनकी सुश्रूषा करते हैं। यह सब हम उनके भौतिक शरीर के लिये करते हैं। कुछ ही वर्षों में यह शरीर राख का ढेर बन जाता है और जिनकी हमने सेवा की है वे पुनः जन्म लेकर जन्म-मरण के चक्कर का दु:ख भोगते हैं। हमारी सेवायें अल्प-काल के लिये किसी जन्म-विशेष तक ही सीमित रहती हैं।

ज्ञान यज्ञ का आधार दूसरा ही है। आप जिस व्यक्ति को आध्यात्मिक ज्ञान देते हैं, वह इस ज्ञान को प्राप्त कर ईश-दर्शन का प्रयत्न करता है और उसके सुपरिणामस्वरूप मोक्ष प्राप्त कर लेता है। मोक्ष की प्राप्ति से उसे सब कुछ प्राप्त हो जाता है। फिर उसे किसी वस्तु की कामना नहीं रह जाती है। यही कारण है कि ज्ञान यज्ञ सर्वोत्तम

यज्ञ माना गया है। आध्यात्मिक ज्ञान आत्मा का आहार है जो कि चिरस्थायी है। अन्न दान आदि केवल शरीर का पोषण करते हैं और शरीर नाशवान् है। अन्य सभी दान मनुष्य के नित्य परिवर्तनशील एवं नाशवान् तत्त्व तक ही पहुँच पाते हैं, किन्तु उच्च आध्यात्मिक दान उसके अन्तपुरुष को अन्तरात्मा को, पहुँचता है जिसका फल चिरस्थायी होता है। ज्ञान यज्ञ का फल अविनाशी है।

—:०:—

२४. स्वामी जी की लेखन-क्षमता

प्रश्न : स्वामी जी ! अभी आपने कहा और दूसरे व्यक्ति भी कहते हैं कि गुरुदेव ने लगभग ३०० पुस्तकें लिखी हैं। स्वामी जी ! क्या एक व्यक्ति के लिये इतनी पुस्तकें लिख सकना सम्भव हो सकता है ? गुरुदेव की क्षमता के विषय में अपने मन में इस प्रकार सन्देह को प्रश्रय देने के लिये कृपया मुझे क्षमा करें। मैं समझ नहीं सका हूँ, इसी से मैंने आपसे यह प्रश्न किया।

उत्तर : यह सच है कि गुरु महाराज ने ३०० पुस्तकें लिखी हैं। एक बार गुरुदेव से इस विषय में मेरी वार्ता हुई थी। उन्होंने बतलाया कि इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है। उनका कहना था कि गत तीस वर्षों से वे निरन्तर लिखते चले आ रहे हैं। उनका नित्य का लिखने का एक समय

निश्चित है और उस समय वे अवश्य लिखते हैं। दूसरे वे एक असाधारण आशु लेखक हैं। उनकी वाणी अलौकिक और आश्चर्यमयी है। वे लिखने बैठते हैं तो उनकी लेखनी प्रेरणा से स्वतः चलने लगती है। हम लोगों की तरह उन्हें विचारों की प्रतीक्षा नहीं करनी होती। इस भाँति वे वर्ष में लगभग दस पुस्तकें लिख लेते हैं। निस्सन्देह हम लोग ऐसा नहीं कर सकते हैं। ईश्वरीय कृपा सदा गुरु महाराज के साथ है। उनकी उपलब्धियों को देखते हुए 'शिवानन्द साहित्य' की नैरन्तर्य प्रवहणशीलता में कोई आश्चर्य की बात नहीं है। आशा है कि अब आपका सन्देह दूर हो गया होगा।

—:०:—

२५. आध्यात्मिक ग्रन्थों की आवश्यकता

प्रश्न : स्वामी जी! मुझे केवल एक प्रश्न और पूछना है। कृपया आप मुझे गलत न समझें। मेरा सन्देह यथार्थ है। क्या आप बतला सकते हैं कि स्वामी जी को इतना साहित्य लिखने की क्या आवश्यकता थी?

उत्तर : हाँ, मैं आपका संशय निवृत्त करूँगा। आप जानते हैं कि इस संसार में कोई भी दो व्यक्ति एक समान नहीं हैं। यदि संसार में करोड़ों पुरुष, स्त्रियां और बच्चे हैं तो करोड़ों ही उनकी प्रकृतियां और आवश्यकतायें भी हैं। प्रत्येक साधक की अपनी

शंकायें होती हैं। प्रत्येक साधक की अपनी रुचि होती है। प्रत्येक साधक की भिन्न-भिन्न आवश्यकतायें होती हैं जिनकी पूर्त्ति करना होता है। सभी लोगों की चितायें, संताप और भय एक समान नहीं हुआ करते। हमारे गुरुदेव के जीवन का उद्देश्य किसी व्यक्ति विशेष को ही सन्तुष्ट करना नहीं है, बल्कि सबको सन्तुष्ट करना है। गुरुदेव विश्वप्रेम से ओत-प्रोत हैं। विश्व-प्रेम का अर्थ है सबसे प्रेम। वे प्रत्येक व्यक्ति की सहायता करना चाहते हैं। देखो, उन्होंने कितने प्रकार के ग्रन्थों की रचना की है। उन्होंने ब्रह्मचारी तथा गृहस्थ के लिये, सामान्य व्यक्ति तथा पथ-भ्रष्ट के लिये पुस्तकें लिखी हैं। उन्होंने स्त्रियों और बालकों के लिए लिखी हैं। उन्होंने पाश्चात्य देशों के लिये भी विशेष रूप से पुस्तकें लिखी हैं जैसे 'पाश्चात्य देशों के लिये योग' (Yoga for the West) आदि। जो धनवान् बनना चाहते हैं उनके लिये 'धनवान् बनने की कला' (How to Become Rich) नामक पुस्तक लिखी है। जो अपनी प्रकृति को नियन्त्रित नहीं रख सकते उनके लिये 'क्रोध पर विजय' (How to Control Anger) पुस्तक वरदान सिद्ध होगी। शारीरिक रोग से पीड़ित लोगों के लिये 'कोष्ठबद्धता' (Constipation), 'रक्तचाप' (Blood Pressure), 'मधुमेह' (Diabetes) आदि पुस्तकें लिखी हैं। गुरुदेव ने अपने साहित्य के माध्यम से सभी सम्भाव्य उपायों द्वारा इतने लोगों की सहायता करने का

प्रयास किया है जितना कि सम्भव हो सकता है। उन्होंने पूर्णकालिक साधकों के लिये विशाल ग्रन्थ तथा कार्यालयों में काम करने वाले व्यस्त लोगों के लिये छोटी-छोटी पुस्तिकायें लिखी हैं। मैं इसी प्रकार अन्य कारण भी उपस्थित कर सकता हूँ, किन्तु मुझे आशा है कि इतने से ही आपका सन्देह दूर हो गया होगा।

—:o:—

योग वेदान्त

(हिन्दी मासिक पत्र)

संस्थापक—श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

सम्पादक—श्री स्वामी चन्द्रशेखरानन्द सरस्वती,

वार्षिक चंदा : ३ रु० ७५ पैसे; एक प्रति ३५ पैसे

(वी० पी० से भेजने का नियम नहीं है।)

यह पत्र शिवानन्द साहित्य का अनमोल रत्न है। "योग वेदान्त आरण्य अकादमी" का मुख पत्र होने से इसमें सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, धार्मिक, योग और वेदान्त विषयक सुबोधगम्य सामग्रीरहती है।

योग के जटिल अर्थ को साधारण जन समाज में सरल रीतियों से समझाने के लिए यह उत्तम माध्यम है। अपने पवित्र विचारों को लेकर यह पत्र नवीन आध्यात्मिक युग का शंख प्रघोपितकरता है।

इस पत्र में सर्व साधारण के लेखों को प्रकाशित नहीं किया जाता है। किन्तु अनुभव के आधार पर जो लेख लिखे गए हों और जिनके विचारों की पृष्ठभूमि ठोस और प्रामाणिक हो, ऐसे लेखों को ही इस पत्र में प्रकाशित किया जाता है। जीवनोपयोगी व्यावहारिक सिद्धान्त को प्रकट करने वाले लेख पत्र में अवश्य प्रकाशित किये जाते हैं।

यह पत्र किसी सम्प्रदाय विशेष का प्रतिनिधित्व नहीं करता, किन्तु विश्वात्म-भावना के उद्देश्य को अंगीकार कर, केवल उसी सिद्धान्त का हर रीति से प्रतिपादन करता है।

पता— व्यवस्थापक, योग-वेदान्त

पो० शिवानन्द नगर वाया ऋषिकेश (यू. पी.)